

# Grups de Suport Cuidadors/es

Creació d'un entorn i una dinàmica que faciliti i promogui el desenvolupament personal, l'adaptació a la situació de les persones cuidadores, l'establiment de nous vincles i relacions interpersonals i l'aprenentatge cooperatiu en grup.

## Objectius:

- Millorar el benestar emocional dels cuidadors i cuidadores.
- Prevenir situacions d'estrès i sobrecàrrega.
- Gestionar l'autocura per cuidar bé.
- Reconèixer la dificultat i els efectes de les tasques del cuidador/a.
- Enfortir les competències pròpies per dur a terme les tasques de cura .
- Oferir eines per afrontar millor el dia a dia (autocontrol, gestió del temps, comunicació, relaxació...)

**Lloc: Torroella de Montgrí**  
**Els divendres de 15:00-16:30h**  
**Abril, Maig, Juny, 2022**

**10 sessions**  
**10/12 participants**